

In „grün“ oder „orange“ oder „rot“ bzw. in gold sind die Änderungen erkennbar!

Vorbereitung / Allg. Einführung:

*Suche Dir einen ruhigen Raum ohne viele Störquellen. Zünde eine Kerze an, die Beobachtung der Flamme kann helfen ruhig zu werden! Oder Du kannst einfach die Augen schließen, um stiller zu werden. Und wisse Dich verbunden mit denen, die auch die „RausZeit – für mich – für uns –“ genießen! Diese 20 Minuten sollen getragen sein von Stille, geprägt von Ruhe, erfüllt mit Frieden im Herzen. Darum darfst Du nur sein und die ganze Zeit genießen. Auch wenn du das **Vater unser** gebetet wird, bitte ich Dich, es langsam zu lesen, statt es auswendig zu sagen, und einfach mal diese Worte mehr zu beachten und wirken zu lassen. Am Ende steht der Segen. Wer möchte kann auch den Rauszeit-Dialog, der hier aufgeführt ist, auch zu anderen Zeiten immer mal wieder zur Hand nehmen und so sich und Gott Zeit gönnen, oder die ganze RausZeit wiederholen. Jede/r kann sich auch nur Teile der RausZeit aussuchen, es muss nicht immer alles meditiert werden, auch kann man aus vergangenen Rauszeiten Elemente übernehmen oder selbstständig andere Psalmen/Texte aussuchen. Über eine Rückmeldung zu diesem Angebot würde ich mich sehr freuen!*

Einstimmung hören: Meditationsmusik, die Du magst oder z. B:

Die Priester - Du erfüllst meine Seele (Annie's Song)

<https://www.youtube.com/watch?v=mZizvDZd9Zs>

RausZeit-DiaLog (Stephan Massolle, 2008/09) Zum Nachdenken kann Musik helfen, z.B.

Meditationsmusik (ca. 5 min lang), die Du magst oder z.B.: „O’Neill-Brothers: **Fire in Love**“

https://www.youtube.com/watch?v=rAzLvfhV_Rc

Während der Meditation beschäftige Dich mit diesen Fragen und Aussagen, lass Dir Zeit. Vor allem die drei Sätze am Beginn, die dreimal wiederholt werden, sollen dir helfen ruhig zu werden!

Gott, ich komme zu Dir,
hilf mir Dich zu finden und auf meinen Tag mit Liebe und Geduld zurückzublicken. Ich bin mit allen meinen Gedanken hier, ich will sie mit Dir ordnen und anschauen.

Gott, ich will mit Dir sprechen.

Gott, ich will mit Dir sprechen.

Gott, ich will mit Dir sprechen.

Gott, ich schicke Dir meine Gedanken.

Gott, ich schicke Dir meine Gedanken.

Gott, ich schicke Dir meine Gedanken.

Gott, ich öffne Dir mein Herz.

Gott, ich öffne Dir mein Herz.

Gott, ich öffne Dir mein Herz.

Guter Gott hilf mir,
mich und meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren wahrnehmen zu können. Ich bringe Dir, was mich jetzt bewegt und berührt von dem, was ich heute erlebt habe.

Dein liebevoller Blick auf mich erinnert mich daran,
selbst mit Liebe zurückzublicken:

- wie ich anderen Menschen begegnet bin.
- welche Stellung Du, Gott, für mich hattest.
- wie ich mit mir selbst umgegangen bin.

Ich blicke hin:

- wo ich Ermutigung bemerkt habe.
- wo ich Trost entdeckt habe.
- wo ich Hoffnung er- und gelebt habe.

Ich erinnere mich,

- wo ich Misstrauen gefunden u. gestreut habe.
- wo ich Angst gespürt habe.
- wo ich Entmutigung empfunden habe.

Wie im Gespräch mit einem guten Freund:

- Bringe ich Dir meine Bitten.
- Sage ich Dir meinen Dank.
- Trage ich zu Dir meine Klage.
- Preise ich Dich durch mein Lob.

Heute zur Betrachtung ausnahmsweise keinen Bibeltext, sondern einen Auszug aus dem Apostolischen Schreiben des Papstes, in dem er das Jahr des Hl. Josef bekannt gibt (mit vielen biblischen Verweisen!)

Auszug aus dem Beginn (Teil 2): (Teil 1 in der RausZeit „Josef Nr. 4 Mi“)
APOSTOLISCHES SCHREIBEN „PATRIS CORDE“ DES HEILIGEN VATERS
PAPST FRANZISKUS ANLÄSSLICH DES 150. JAHRESTAGES DER ERHEBUNG
DES HEILIGEN JOSEF ZUM SCHUTZPATRON DER GANZEN KIRCHE

...

Nach Maria, der Mutter Gottes, nimmt kein Heiliger so viel Platz im päpstlichen Lehramt ein wie Josef, ihr Bräutigam. Meine Vorgänger haben die Botschaft, die in den wenigen von den Evangelien überlieferten Angaben enthalten ist, vertieft, um seine zentrale Rolle in der Heilsgeschichte deutlicher hervorzuheben. Der selige Pius IX. erklärte ihn zum »Patron der katholischen Kirche«[2], der ehrwürdige Diener Gottes Pius XII. ernannte ihn zum »Patron der Arbeiter«, [3] und der heilige Johannes Paul II. bezeichnete ihn als »Beschützer des Erlösers«. [4] Das gläubige Volk ruft ihn als Fürsprecher um eine gute Sterbestunde an. [5]

Anlässlich des 150. Jahrestages seiner Erhebung zum Patron der katholischen Kirche durch den seligen Pius IX. am 8. Dezember 1870 möchte ich daher – wie Jesus sagt – » mit dem Mund von dem sprechen, wovon das Herz überfließt« (vgl. Mt 12,34), und einige persönliche

Überlegungen zu dieser außergewöhnlichen Gestalt mit euch teilen, die einem jeden von uns menschlich so nahe ist. Dieser Wunsch ist jetzt in den Monaten der Pandemie gereift. In dieser Krise konnten wir erleben, dass »unser Leben von gewöhnlichen Menschen – die gewöhnlich vergessen werden – gestaltet und erhalten wird, die weder in den Schlagzeilen der Zeitungen und Zeitschriften noch sonst im Rampenlicht der neuesten Show stehen, die aber heute zweifellos eine bedeutende Seite unserer Geschichte schreiben: Ärzte, Krankenschwestern und Pfleger, Supermarktangestellte, Reinigungspersonal, Betreuungskräfte, Transporteure, Ordnungskräfte, ehrenamtliche Helfer, Priester, Ordensleute und viele, ja viele andere, die verstanden haben, dass niemand sich allein rettet. [...] Wie viele Menschen üben sich jeden Tag in Geduld und flößen Hoffnung ein und sind darauf bedacht, keine Panik zu verbreiten, sondern Mitverantwortung zu fördern. Wie viele Väter, Mütter, Großväter und Großmütter, Lehrerinnen und Lehrer zeigen unseren Kindern mit kleinen und alltäglichen Gesten, wie sie einer Krise begegnen und sie durchstehen können, indem sie ihre Gewohnheiten anpassen, den Blick aufrichten und zum Gebet anregen. Wie viele Menschen beten für das Wohl aller, spenden und setzen sich dafür ein.«[6] Alle können im heiligen Josef, diesem unauffälligen Mann, diesem Menschen der täglichen, diskreten und verborgenen Gegenwart, einen Fürsprecher, Helfer und Führer in schwierigen Zeiten finden. Der heilige Josef erinnert uns daran, dass all jene, die scheinbar im Verborgenen oder in der „zweiten Reihe“ stehen, in der Heilsgeschichte eine unvergleichliche Hauptrolle spielen. Ihnen allen gebührt Dank und Anerkennung.

... es folgen jeweils Kapitel über: 1. Geliebter Vater / 2. Vater im Erbarmen / 3. Vater im Gehorsam / 4. Vater im Annehmen / 5. Vater mit kreativem Mut / 6. Vater und Arbeiter / 7. Vater im Schatten / ...

*Auszug vom Abschlusskapitel: s. RausZeit „Josef Nr. 7 Sa“ am Samstag!
Weiteres ist nachzulesen auf:*

www.vatican.va/content/francesco/de/apost_letters/documents/papa-francesco-lettera-ap_20201208_patris-corde.html

Gebet

(Gebet, das am Ende der Verlautbarung: „Apostolischen Schreibens PATRIS CORDE des heiligen Vaters Papst Franziskus anlässlich des 150. Jahrestages der Erhebung des Heiligen Josefs zum Schutzpatron der ganzen Kirche“ steht, in der das Josefsjahr ausgerufen wird.)

Sei begrüßt, du Beschützer des Erlösers und Bräutigam der Jungfrau Maria.

Dir hat Gott seinen Sohn anvertraut, auf dich setzte Maria ihr Vertrauen,

bei dir ist Christus zum Mann herangewachsen.

O heiliger Josef, erweise dich auch uns als Vater, und führe uns auf unserem Lebensweg.

Erwirke uns Gnade, Barmherzigkeit und Mut, und beschütze uns vor allem Bösen. Amen.

Meditation-Musik zum Innehalten, die Du magst oder z.B.:

O Pastor (S. Hildegard von Bingen) | Shepherd of souls

(= O Hirte (Hl. Hildegard von Bingen - Hirte der Seelen)

<https://www.youtube.com/watch?v=AooxQMaf1ck>

Lesen wir das Vater unser:

**Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.**

Abschlussgebet:

Allmächtiger Gott, gewähre uns deine Gnade.

Du hast dem hl. Josef auf Erden deinen Sohn anvertraut. Lass auch uns unter seinem Schutz geborgen sein. Durch seine Fürsprache: Segne die Familien, heile die Kranken, tröste die Einsamen, erleuchte die Suchenden, erbarme dich der Sterbenden und führe uns alle einst in die selige Gemeinschaft der Heiligen in deinem Licht. Amen. (Quelle unbekannt)

Segen: Haussegen zum heiligen Josef (Quelle: Unbekannt)

Heiliger Josef,

du halt' Haus und gieß des Himmels Segen aus. Hier über unsern kleinen Herd, dass Lieb und Eintracht stets sich mehrt, dass Fried und Freude uns begleitet', und Gottesfurcht uns stets zur Seit', dass unser Weg zum Himmel führ', und unser Tun die Tugend zier'. Das ist heut' meines Herzens Bitt': oh sei und bleib in unsrer Mitt'! Dir gebe ich mit frohem Blick den Schlüssel zu des Hauses Glück. Oh schließe du doch alles aus, was schaden könnte unserm Haus. Schließ' all die Meinen und auch mich in Jesu Herz, das bitt ich dich! Dass hier uns jeder Tag vergeht wie dir im Haus zu Nazareth! **(Quelle: Unbekannt)**

**So komme der Segen auf uns herab,
der Segen des freudegebenden, friedenschenkenden und lebensstiftenden Gottes:
Der Segens des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.**

Zum Ausklang: Musik hören: *Meditationsmusik, die Du magst oder z.B.:*

Spüren was ist | Verbundenheit und Liebe | Original Video | #MartinPepperOfficial
<https://www.youtube.com/watch?v=8eaezllcPMo>